

La ALOPECIA no tiene género

El 30% de las mujeres mayores de 50 años sufre calvicie debido a alteraciones hormonales originadas por la menopausia, causas genéticas y por la edad

La pérdida de cabello no es sólo cosa de hombres. Un número creciente de mujeres también sufre este problema. Las razones son múltiples, aunque se centran en los hábitos de vida propios del siglo XXI. Datos recientes de un estudio argentino indican que el 30% de las mujeres mayores de 50 años sufre calvicie como resultado de la alteración de las hormonas derivadas de la menopausia, causas genéticas y el paso de los años. Entre las más jóvenes, de los 18 a los 40 años, afecta al 5%. De ellas, el 15% se somete a un tratamiento. La buena noticia es que estudios genéticos aportan esperanzas para la curación de este problema, que acarrea consecuencias psicológicas y sociales.

Los investigadores establecen el origen de este trastorno en la pérdida de protección estrogénica padecida durante la menopausia, que puede llegar a provocar la pérdida total de la línea frontal de cabello. No son las únicas causas: también se citan problemas de tiroides, infecciones, estrés, anemia, exceso de cosméticos o tratamiento de quimioterapia.

Desde el punto de vista estético, el efecto de la alopecia femenina es diferente a la coronilla y las entradas masculinas. En las mujeres se desarrolla la calvicie "difusa o de corona": el pelo se reemplaza por otro cada vez más fino, que no cubre del todo el cuero cabelludo. Los cabellos de la zona frontal se mantienen y se cae o debilita el cabello de la línea central.

Debido a que este problema se ha asociado siempre a los hombres, las mujeres afectadas arrastran a menudo pérdidas de autoestima. Los especialistas, sin embargo, insisten en que no hay que preocuparse. Se considera que una cabellera normal puede tener en torno a 100.000 pelos, por lo que perder unos cuantos al peinarse no es un inconveniente. El problema llega cuando los pelos nuevos que salen comienzan a ser más finos.

Ahora bien, ¿quién se atreve a valorar la cantidad y la calidad del pelo que se cae en el lavabo o que se muda al peine? Sólo el especialista debe estudiar estas pérdidas para diagnosticar el tipo de alopecia que se sufre. ■■■



MITOS Y VERDADES SOBRE LA ALOPECIA

Las causas de la alopecia femenina pueden ser múltiples, como también lo son los mitos y creencias sobre este trastorno.

Un trabajo reciente elaborado en Estados Unidos aborda las verdades y mentiras que rodean a la pérdida del cabello. El estudio constata que son numerosos los mitos en torno a este problema que carecen de base científica.

Según la investigación, la mitad de los afectados intentan adoptar una dieta saludable como tratamiento frente a la alopecia, casi las mismas personas que lo intentan con vitaminas para el pelo o con champús o acondicionadores para impedir que el pelo se vuelva más fino. Sobre esta última cuestión los investigadores lo tienen claro y afirman que nada de esto comporta una mejora en la recuperación del cabello. No es lo mismo intentar que el pelo vuelva a crecer que mantener una buena salud capilar.

Otras creencias extendidas son que lavarse el pelo en exceso puede provocar su caída o que es útil aplicarse cremas solares en el cuero cabelludo. Según los expertos, estos dos hábitos sólo mejoran la salud del pelo. Lavarse el pelo a menudo contribuye a que se mantengan sanos los folículos y utilizar cremas solares evita quemaduras en partes muy sensibles como ésta.

■■■ **TIPOS DE ALOPECIA.** La alopecia androgenética es la causa de la mayoría de casos de calvicie femenina, pero no la única. A continuación se detallan los diversos tipos de este trastorno:

- **Alopecia Androgenética.** Es la producida por la actuación de los andrógenos, las hormonas masculinas. El patrón de alopecia femenino es diferente al del varón, y se denomina patrón "difuso o de corona". Los cabellos de la primera línea se mantienen siempre normales, no hay entradas como ocurre en el caso de los hombres. Sin embargo, se cae todo el cabello que puebla la línea central del cuero cabelludo, aunque rara vez aparece una calvicie.
- **Alopecia Areata:** Se caracteriza por la pérdida del cabello en parches en una o varias zonas del cuero cabelludo, cabellos rotos que se desprenden muy fácilmente. Los factores que están asociados con su desarrollo son el perfil genético, la hipersensibilidad caracterizada por una tendencia familiar o el estrés emocional. La alopecia areata tiene un desarrollo impredecible y, en ocasiones, el cabello vuelve a crecer en un período de semanas, mientras que en otros casos la enfermedad progresa y se produce una pérdida total de cabello.



Tratamientos

Volver a lucir una buena cabellera puede lograrse si se sigue un tratamiento adecuado, dirigido por dermatólogos. Para ello es imprescindible que se realice un diagnóstico correcto del tipo de problema capilar de la paciente y proporcionarle así un tratamiento adecuado. También es necesario realizar un historial y una exploración completa. Este tratamiento médico dermatológico de las alopecias androgenéticas en la mujer se suele basar en:

- **Higiene capilar personalizada para cada tipo de problema.** Ayuda a corregir las disfunciones del cuero cabelludo y restablecer el correcto funcionamiento de la papila dérmica.
- **Minoxidil.** Se trata de un fármaco de aplicación tópica, que sólo debe utilizarse bajo la prescripción de un dermatólogo.
- **Progestágenos antiandrogénicos.** Bajo control médico y ginecológico, pueden tomarse combinados con estrógenos, frenan la acción periférica de la testosterona a nivel folicular, mejoran la calidad del cabello y disminuyen la seborrea.
- **Vitaminas, minerales y aminoácidos.** Indicados como suplemento cuando se sospecha déficit de alguna sustancia nutritiva necesaria para el metabolismo capilar.

Pero, además, la clave para evitar la caída del cabello es la prevención. Es importante acudir a un dermatólogo al primer síntoma, ya que ellos realizarán un análisis minucioso del cabello y cuero cabelludo para averiguar las causas y "atacar a la raíz del problema", un estudio que incluirá el tipo y la duración de la caída de los cabellos, indicaciones sobre las enfermedades generales, la ingestión de medicamentos, así como los antecedentes familiares.

Bases genéticas de la alopecia areata

A menudo se ha relacionado la alopecia areata con un tipo de alopecia androgénica que empeora con el estrés a causa de un estilo de vida frenético y acelerado. Sin embargo, la alopecia areata afecta a cerca del 2% de la población, sobre todo a mujeres- quienes más buscan tratamiento- y se desarrolla a partir de un conflicto emocional grave: muerte de un familiar, rupturas, problemas económicos o situaciones emotivas muy intensas.

La lesión inicial es, por lo general, un área de forma redondeada u ovoide, sin pelo, mientras que la progresión es muy variable. En ocasiones, las placas crecen a partir de un centro y, otras veces, lo hacen de forma independiente. Como en la alopecia androgénica, puede darse también pérdida difusa del pelo.

Un equipo de investigadores del Centro Médico de la Universidad de Columbia (Estados Unidos) ha descubierto ocho genes relacionados con este tipo de alopecia. Los resultados de la investigación, publicados en la revista "Nature", podrían generar nuevos tratamientos para esta enfermedad. Entre todos los genes encontrados destaca uno en especial por su potencial en el desarrollo de la enfermedad, el ULBP3, conocido por actuar como mecanismo de conducción para las células citotóxicas que pueden invadir y destruir con rapidez un órgano. Hasta hace poco tiempo se relacionaba con la psoriasis porque ambas son enfermedades inflamatorias donde las células T atacan a la piel. Si bien se ha demostrado una cierta asociación, la alopecia ha resultado tener una relación más directa con enfermedades como la artritis reumatoide, la enfermedad celíaca y la diabetes de tipo 1.

- **Alopecia Difusa (Efluvio Telogénico).** Este tipo de alopecia se origina cuando un gran número de folículos pilosos entran en la fase de telógeno (fase de caída del cabello) en forma sincronizada. El resultado suele ser el aclaramiento difuso del cabello en el cuero cabelludo. La causa se desconoce, pero puede iniciarse después de un suceso o un parto estresante. Normalmente remite una vez que han sido eliminadas las causas que la produjeron.

En el primer caso, la predisposición genética es la causante de la dolencia y es difícil revertirla. Por el contrario, en el segundo caso, mandan otros factores relacionados con la dieta (falta de nutrientes, como proteínas, ácidos gra-

dos o ferritina), una enfermedad grave o efectos secundarios de ciertos medicamentos. Basta eliminar la causa primaria para que el pelo vuelva a crecer. No obstante, son muchas las mujeres que tratan de solucionar el problema por sí solas, sin hallar solución. Tratamientos farmacéuticos a base de vitaminas o cosméticos son los más utilizados. Hay que tener en cuenta que hay tantos tratamientos como tipos de alopecia, de modo que es el dermatólogo quien mejor puede asesorar sobre la terapia más adecuada para cada paciente. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es